

# 中正

## 終身學習課程簡章

# 2026-02期

115年4月-6月



線上報名網址

<https://www.tcsec.org.tw/>



### 受理報名繳費

115年3月2日(一)起

### 陸續開課

115年4月10日(五)起

地址：(100) 台北市中正區羅斯福路一段135號3樓

電話：(02) 2341-8368

傳真：(02) 2341-1187

報名時間：週一、二、五 09:00~17:00

週三 09:00~20:30、週四 13:30~20:30

乘車資訊 | 捷運：松山新店線→古亭站6號出口直行約6分鐘

淡水信義線→中正紀念堂站3號出口直行約5分鐘

公車：236羅斯福路幹線、和平幹線、251、252、660、644、

648、849、18、208 (羅斯福潮州街口站)

- 下期2026-03期 (115年7-9月上課)
- 報名時間：6月1日起
- 網路報名：08:00~
- 現場報名：依中心服務時間

### 報名須知 /

- 1.報名學費【不含】書籍、教材、講義及校外教學保險等相關費用。
- 2.為維護教學品質及尊重其他學員權益，本中心課程不開放試聽、旁聽，並請勿攜帶幼兒入場，敬請配合。
- 3.學費繳交後，不得轉讓他人或保留至下期，退費請依規定辦理。
- 4.僅完成報名未繳費者，若於通知後仍未繳費，且課程額滿，名額將不予保留，由候補學員遞補。
- 5.課程如遇天然災害(颱風、地震等)，依人事行政總處公告之停課標準辦理，課程順延一週結束。
- 6.本中心保有課程內容調整權利，所有課程不保證一定開班；選報樂器或程度課程前，請審慎評估自身需求。
- 7.簡章所列課程起訖日期僅供參考，實際時間以開課公告為準。
- 8.報名前請先詳細閱讀選定班別，了解相關轉班、退費等規定，以保障個人權益。

### 退費辦法 /

- 1.(1)未開班退全額。【若於「開課決定日」前提出退班者，即使未開班，仍退9成。】  
(2)報名繳費後至實際上課日前退班者，退還應繳學費9成。  
(3)開課【當日】提出退班者(不論是否上課)，退還應繳學費7成。  
(4)自實際上課日起，修課未逾全期三分之一(含)者，退還應繳學費5成。  
(5)上課時間已逾全期三分之一(含)者，不予退還。
- 2.學員在學期間因重大不可抗力之因素須中輟課程，並提出證明者【需提供醫院正式證明】，可辦理依比例退費，但需承擔手續費。
- 3.個人因素退班、退費者請自行承擔手續費。(現場刷卡：2%，網路刷卡：2.5%)
- 4.退費，請提供【本人】之退費帳號資料，恕不受理現金或刷卡退費。  
(配合財務作業流程，統一於每月10日與25日辦理款項撥付，申請退費至實際入帳約需一個月，敬請見諒與配合。)

### 轉班辦法 / 【限同一中心，無法轉中心】

- 1.開課後，敬請於上課二次(含)內提出轉班申請，已額滿課程不受理。(報名公益、單元課程，不能轉班，只能退班。)
- 2.轉班以一次為限，轉班之學費多退少補。
- 3.因未開班選擇轉班之學員，於轉班後仍然決定退班者(不論是否已開課)，敬請依「退費辦法」辦理退費。

## 3月23日前繳費 享有優惠

優惠辦法：【限同一中心】 (優惠價課程不適用) (一人只適用一優惠方式) (公益、單元、額滿課程不列入)

身分別	優惠期間 115/3/2(一)~3/23(一)	115/3/24(二)開始不優惠	是否可網路刷卡
不論身分別：報名一科	85折	不優惠	是
不論身分別：同時報名繳費二科【公益、單元、額滿(候補)課程不列入】	8折	不優惠	是
年滿65歲【不限課程】【請出示證明】	7折	7折	請至現場驗證繳費，若自行至網路刷卡，將不退還多繳部分。
年滿75歲、身心障礙、中低收入戶【不限課程】【請出示證明】	5折	5折	
持中國信託蓮花卡刷卡繳費【限本人】	85折	9折	

★ 115年4月1日(三) 12:00前決定是否開課，確認開課未額滿之課程可「臨櫃或來電」報名，已停開課程將不再受理報名。

◎新開課程 ( 新課程優惠, 下期恢復原價。 )

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
301	絲韻飄飄 ~ 九孔葫蘆絲 ( 入門班 )	115/04/10-06/26 ( 五 ) 14:00 -16:00 10 週 / 20 小時	朱麗娟	由葫蘆及竹管構成的葫蘆絲音色優美, 吹奏簡單, 老少咸宜。九孔葫蘆絲改善了傳統七孔葫蘆絲許多中外名曲無法吹奏的煩惱, 近十多年來「專利九孔葫蘆絲」開始普及海外。吹奏九孔葫蘆絲可以促進心肺功能健康, 並陶冶性情福祿安康。【樂器 5,000 元, 教材費 330 元】	2500
401	頌鉢 · 放鬆舒壓療癒	115/04/15-06/17 ( 三 ) 14:30 -16:00 10 週 / 15 小時	劉品好	透過頌鉢深沉的共振頻率, 帶領身心進入深度放鬆狀態。在和諧的音頻中, 釋放積壓已久的日常壓力, 找回內心的寧靜與平衡, 非常適合想放鬆或生活節奏緊張的現代人。【自備瑜珈墊、枕頭、毛毯、眼罩、水】	2000

◎語言課程

代號	課程名稱	期間	時間	次/時	教師	學費	備註 / 材料費
101	快樂學日語	115/04/15-06/17	( 三 )14:00 -16:00	10/20	闕淑敏	2800	書籍費 380
102	歡唱旅遊美語	115/04/10-06/26	( 五 )14:00 -16:00	10/20	高巧俐	2800	講義費 50

◎人文課程

代號	課程名稱	期間	時間	次/時	教師	學費	備註 / 材料費
201	靜思花道	115/04/13-06/15	( 一 )14:00 -16:00	10/20	師資群	2800	4000
202	靜思茶道 ( 初階一 )	115/04/15-06/17	( 三 )19:00 -21:00	10/20	靜思 茶道 師資群	2800	材料費 1000 自由添購課本
203	靜思茶道 ( 初階三 )	115/04/15-06/17	( 三 )09:30 -11:30	10/20		2800	
204	靜思茶道 ( 初階三 )	115/04/15-06/17	( 三 )13:30 -15:30	10/20		2800	

◎生活課程

代號	課程名稱	期間	時間	次/時	教師	學費	備註 / 材料費
402	頌鉢與冥想靜心	115/04/20-06/08	( 一 )15:00 -16:30	8/12	柯雅齡	2000	自備瑜珈墊、枕頭、毛毯、眼罩、水。
403	快樂人生創意團康	115/04/20-05/25	( 一 )15:00 -17:00	6/12	呂美智	2000	限舊生
404	快樂人生創意團康	115/04/21-05/26	( 二 )19:00 -21:00	6/12		2000	
405	快樂人生創意團康	115/04/22-05/27	( 三 )10:00 -12:00	6/12		2000	
406	大愛合唱團	115/04/10-06/26	( 五 )09:30 -11:30	10/20	鄭吟苓	2800	--
407	心靈力量學 ~ 關係牌卡	115/04/17-06/12	( 五 )14:00 -16:00	8/16	王悅枝	2400	500
408	歡樂氣球造型 ( 12 歲以上 ~ 成人 )	115/04/16-06/18	( 四 )19:00 -21:00	10/20	李文航	2800	隨堂收取
409	花現生活 - 押花藝術	115/04/15-06/10	( 三 )09:30 -12:00	8/20	蔡秀嫩	2800	1200
410	人文咖啡香 ( 初階 )	115/04/10-06/26	( 五 )10:00 -12:00	10/20	吳威駿	2800	300
411	人文咖啡香	115/04/10-06/26	( 五 )14:00 -16:00	10/20		2800	300
412	初級和菓子 ( 練切菓子 )	115/04/14-06/16	( 二 )18:00 -20:00	10/20	潘秀琴	2800	1400
413	藝術級和菓子 ( 練切菓子 )	115/04/16-06/18	( 四 )14:00 -16:00	10/20		2800	1400
414	韓國「豆沙裱花」 甜點裝飾藝術	115/04/14-06/16	( 二 )13:30 -16:30	10/30		3800	1300
415	實用烘焙班	115/04/20-06/15	( 一 )09:00 -12:00	3/9	廖茹棋	2000	1050、自備工具
416	中醫大長今 - 食療與穴道保健	115/04/14-06/16	( 二 )10:00 -12:00	10/20	楊錦華	2800	400
417	熱激活全身經絡 導引按摩法	115/04/15-06/17	( 三 )14:00 -16:00	10/20	劉承霖	2800	--
418	熱激活全身經絡 導引按摩法	115/04/10-06/26	( 五 )10:00 -12:00	10/20		2800	

## ◎體能課程

代號	課程名稱	期間	時間	次/時	教師	學費	備註 / 材料費
501	哈達瑜伽	115/04/20-06/22	(一)10:00 -12:00	10/20	黃珠馨	2800	自備瑜珈墊
502	哈達瑜伽	115/04/18-06/27	(六)08:30 -10:00	9/13.5		2200	
503	哈達瑜伽	115/04/18-06/27	(六)10:30 -12:00	9/13.5		2200	
504	基礎哈達瑜珈	115/04/14-06/16	(二)14:00 -16:00	10/20	陳淑芬	2800	自備： 瑜珈墊 瑜珈磚 x2 瑜珈護膝墊 x2 保暖衣物 水杯
505	基礎哈達瑜珈	115/04/15-06/17	(三)19:00 -21:00	10/20		2800	
506	基礎哈達瑜珈	115/04/16-06/18	(四)14:00 -16:00	10/20		2800	
507	基礎哈達瑜珈	115/04/10-06/26	(五)10:00 -12:00	10/20		2800	
508	正念陰瑜伽晶鉢療癒	115/04/13-06/08	(一)19:30 -21:00	8/12	林青璇	2900	毛毯或披肩 眼罩
509	正念五感療癒瑜伽	115/04/15-06/10	(三)09:30 -10:30	8/8		2500	自備瑜珈墊、 瑜珈磚 x2、 長毛巾
510	正念五感療癒瑜伽	115/04/11-06/13	(六)14:30 -15:30	8/8		2500	
511	功能性瑜伽提斯	115/04/16-06/18	(四)10:30 -12:00	10/15	張邑伊	2300	自備瑜珈墊 瑜珈磚 2 顆 彈力帶 200 公分長
512	健身瑜珈班	115/04/13-06/15	(一)19:00 -21:00	10/20	傅桂蘭	2800	瑜珈墊、彈力帶
513	椅子提斯瑜珈與運動恢復	115/04/22-06/24	(三)19:00 -20:30	10/15	王思晴	3200	團購軟式棒球 2 顆\$100、 自備瑜珈墊
514	椅子肌耐力與運動恢復	115/04/22-06/24	(三)10:00 -11:30	10/15		3200	
515	正念冥想放鬆~ 彼拉提斯 + 滾筒按摩	115/04/23-06/11	(四)19:00 -21:00	8/16	柯雅齡	2400	自備瑜珈墊、 滾筒
516	燃脂有氧 + 伸展冥想	115/04/10-06/26	(五)19:20 -20:50	10/15	蔡佳芳	3200	自備瑜珈墊、 乾淨運動鞋
517	樂活有氧&肌力伸展	115/04/13-06/15	(一)10:00 -11:30	10/15		3200	
518	樂活肌力	115/04/16-06/18	(四)10:00 -11:30	10/15	曾紫芊	2300	代購彈力帶 200 自備瑜珈墊
519	樂活跳床	115/04/11-06/27	(六)09:30 -10:30	10/10	李孟貞	3200	自備水壺、 毛巾
520	燃脂跳床	115/04/11-06/27	(六)11:00 -12:00	10/10		3200	
521	成人基礎律動	115/04/14-06/16	(二)10:45 -12:15	10/15	徐英艷	2300	自備乾淨運動鞋 水與毛巾
522	歡樂 swing 爵士搖擺~ 歌舞世代	115/04/14-06/16	(二)19:00 -20:30	10/15	吳靜怡	2300	自備乾淨運動鞋
523	日本舞踊(基礎女舞)	115/04/10-06/26	(五)14:00 -16:00	10/20	楊志偉	2800	服裝租借 400、 舞扇、足袋 2000
524	東方美學 - 敦煌能量舞(基礎)	115/04/15-06/17	(三)16:00 -17:30	10/15	葉湘蘭	2300	自備 室內舞蹈 軟鞋
525	東方美學 - 敦煌能量舞(進階一)	115/04/16-06/18	(四)08:30 -10:00	10/15		2300	
526	東方美學 - 敦煌能量舞 (敦煌舞基礎身韻)	115/04/15-06/17	(三)13:30 -15:30	10/20		2800	
527	東方美學 - 敦煌能量舞(元氣一)	115/04/10-06/26	(五)19:00 -21:00	10/20		2800	
528	東方美學 - 敦煌能量舞(拈花二)	115/04/13-06/15	(一)13:30 -15:30	10/20		2800	
529	樂活有氧太極	115/04/13-06/15	(一)14:00 -16:00	10/20	陳玟星 常達偉	2800	--
530	樂活有氧太極	115/04/10-06/26	(五)14:00 -16:00	10/20		2800	
531	樂活有氧太極與梵唄	115/04/10-06/26	(五)08:30 -10:00	10/15		2300	
532	Office 微太極~能量養生	115/04/16-06/18	(四)19:00 -21:00	10/20	曹立德	2800	自備瑜珈墊
533	華佗五禽之戲	115/04/14-06/16	(二)15:00 -16:30	10/15	林群超	2300	書籍費 350
534	三傳~智能科學氣功	115/04/13-06/15	(一)09:30 -11:30	10/20	劉向蘭 李慧芬	2800	用具 依教學內容 有需要再購買
535	三傳~智能科學氣功	115/04/16-06/18	(四)14:00 -16:00	10/20		2800	

## ◎藝術課程

代號	課程名稱	期間	時間	次/時	教師	學費	備註/材料費
302	烏克麗麗輕鬆彈	115/04/14-06/16	(二)09:30-11:30	10/20	吳文富	2800	自備樂器
303	流行鋼琴輕鬆彈	115/04/13-06/15	(一)14:00-16:00	10/20	陳莉臻	2800	自備樂器 講義費 150
304	流行鋼琴輕鬆彈	115/04/16-06/18	(四)14:00-16:00	10/20		2800	
305	靜心療癒空靈鼓	115/04/13-06/15	(一)10:00-12:00	10/20	謝紫淇	2800	自備樂器 租鼓\$650/期 或代購\$4980
306	悠遊鼓鳴~空靈鼓	115/04/16-06/18	(四)19:00-21:00	10/20	羅文勛	2800	
307	箏之韻 A	115/04/10-06/26	(五)19:00-21:00	10/20	張稚英	2800	850
308	箏之韻 B	115/04/14-06/16	(二)10:00-12:00	10/20		2800	
309	雲興霞蔚歌仔戲 - 體驗傳統戲曲之美	115/04/14-06/02	(二)13:30-15:30	6/12	唐美雲	3600	18人以上開課 以舊生為優先
310	優人神鼓 - 鼓舞身心 禪鼓班(初階)	115/04/14-06/16	(二)09:30-11:30	10/20	師資群	6000	18人以上開課 鼓棒 依需求購買
311	優人神鼓 - 鼓舞身心 禪鼓班(初階)	115/04/15-06/17	(三)09:30-11:30	10/20		6000	
312	優人神鼓 - 鼓舞身心 禪鼓班(初階)	115/04/15-06/17	(三)14:00-16:00	10/20		6000	
313	優人神鼓 - 鼓舞身心 禪鼓班(進階)	115/04/15-06/17	(三)19:00-21:00	10/20		6000	
314	魔力禪繞	115/04/13-06/15	(一)09:30-11:30	10/20	高銘霞	2800	新生--1380 舊生--180
315	魔力禪繞	115/04/14-06/16	(二)13:30-15:30	10/20		2800	新生--1425 舊生--225
316	素描初階	115/04/15-06/17	(三)10:00-12:00	10/20	賴昕	2800	有繪畫基礎者 優先 畫具 500
317	快樂學美術 - 素描	115/04/15-06/17	(三)13:30-15:30	10/20		2800	
318	心靈粉彩創作	115/04/13-06/15	(一)14:00-16:00	10/20	應淑華	2800	1200
319	水墨 - 山水與花鳥	115/04/23-06/11	(四)19:00-21:00	8/16	葉旭生	2400	自備文房四寶
320	書法	115/04/13-06/15	(一)09:30-11:30	10/20	林美娥	2800	自備文房四寶

## ◎電腦課程

代號	課程名稱	期間	時間	次/時	教師	學費	備註/材料費
701	智慧生活不求人： 實用 APP 陪你行	115/04/13-06/15	(一)10:00-12:00	10/20	何彥璋	2800	自備 智慧型手機 或平板電腦、 充電器、 傳輸線
702	Google AI 助理 Gemini 輕鬆學	115/04/14-06/16	(二)10:00-12:00	10/20		2800	
703	Photoshop 編修初階班	115/04/14-06/16	(二)14:00-16:00	10/20	陳建霖	2800	自備筆電、 並安裝 photoshop
704	剪映專業版 AI 影音應用	115/04/14-06/16	(二)14:00-16:00	10/20	邱正中	2800	請備妥 Google 帳號、 筆電、延長線
705	AI 玩剪映影片創作	115/04/16-06/18	(四)09:30-11:30	10/20		2800	
706	50+ 輕鬆玩手機與 AI 應用	115/04/16-06/18	(四)14:00-16:00	10/20		2800	

## ◎兒童課程

代號	課程名稱	期間	時間	次/時	教師	學費	備註/材料費
601	兒童繪畫(中班~小四)	115/04/10-06/26	(五)19:00-20:30	10/15	張瓊云	2300	畫具 220